

Primeros sabores

¿Y después?

Avanzando

Comiendo con la familia

Semana 1

Déle el pecho o el biberón como de costumbre con 1-2 cucharaditas de puré de fruta o verdura a la hora del almuerzo. A la semana, aumente la cantidad a 4-5 cucharaditas.

Semana 2

Ofrézcale pequeñas cantidades de puré en el desayuno y el almuerzo. Si su bebé se muestra entusiasmado, aumente la cantidad. Déle el pecho o el biberón como de costumbre. Puede que su bebé suprima una toma si admite bien los alimentos sólidos.

Semana 3

Ofrézcale papilla de avena o de arroz en el desayuno y mézclela con fruta ocasionalmente. Varíe las frutas y verduras (incluida la patata) del almuerzo y cena. Continúe con sus tomas de leche habituales.

Semana 4

Igual que la semana anterior pero vaya aumentando las cantidades al ritmo de su bebé. Si su bebé come bien, puede que deje otra toma de leche.

Ahora su bebé toma alimentos sólidos en dos o tres pequeñas comidas al día. Trabaje en esto, aumentando la cantidad y la variedad de alimentos que le ofrece.

Comience a acostumbrar a su bebé a que beba en un vaso antiderrame. Pregunte a su Asistente Sanitario acerca de las vitaminas.

**A primera hora de la mañana**

Déle el pecho o un biberón

Desayuno

Papilla de arroz con plátano machacado o papilla de avena con compota de manzana. Pecho o biberón.

Almuerzo

Patatas machacadas con puré de brécol, zanahorias o lentejas. Pecho o biberón.

Cena

Pera o albaricoque triturado con yogur. Pecho o biberón

Por la noche

Pecho o biberón

A primera hora de la mañana

Déle el pecho o un biberón

Desayuno

Papilla de avena con plátano. Pecho o biberón.

Almuerzo

Puré de carne, pollo o pescado con verduras y, de postre, un poco de compota de fruta con natillas. Pruebe a darle agua, previamente hervida y enfriada, o zumo de fruta natural diluido en un vaso antiderrame.

Cena

Sopa casera. Pan o tostada. La leche habitual en taza o vaso antiderrame.

Por la noche

Pecho o biberón

A primera hora de la mañana

Déle el pecho o un biberón si todavía lo necesita.

Desayuno

Papilla de avena con cereales del tipo Weetabix. Pecho o leche infantil de fórmula en un vaso antiderrame. A media mañana: Trocitos de plátano y una bebida.

Almuerzo

Carne picada o machacada o pescado con verduras y arroz hervido. Yogur natural con fruta triturada de postre. Agua o zumo de fruta fresca bien diluido en un vaso antiderrame o en una taza. Merienda: Un pedacito de pan con queso de untar y bebida.

Cena

Coliflor con queso o judías blancas en salsa de tomate trituradas con patatas. Fruta fresca o en compota con pudín de leche. Beber en un vaso antiderrame o taza.

Por la noche

Pecho o leche infantil de fórmula en un vaso antiderrame.

A los bebés les gusta intentar comer solos. Déle una cuchara a su bebé mientras le da de comer con otra.

A primera hora de la mañana

Intente darle de beber agua o zumo de fruta bien diluido en un vaso antiderrame.

Desayuno

Cereales o plátano en una tostada. Pecho o leche infantil de fórmula en un vaso antiderrame. A media mañana: Tortitas y una bebida.

Almuerzo

Carne picada o triturada, pollo o pescado triturados, con verduras y pasta. Compota de fruta o yogur. Zumo de fruta fresca diluida en un vaso antiderrame. Merienda: Rodajas de manzana y una bebida.

Cena

Sopa casera de lentejas con trocitos de pan tostado, trozos de queso y rollitos de jamón cocido. Un zumo de fruta fresca bien diluido o agua en un vaso antiderrame.

Por la noche

Pecho o leche infantil de fórmula en un vaso antiderrame.

Anime a su bebé con comidas que pueda sostener solo.

Déle el pecho cuando lo pida.

Desayuno

Cereales de desayuno o huevos revueltos bien cocinados y tostadas. La leche habitual. A media mañana: Unas cuantas uvas y una bebida.

Almuerzo

Palitos de pescado con puré de patatas y verduras troceadas. Fruta fresca o en compota, pudín de leche o yogur. Agua o zumo de fruta. Merienda: Colines y una bebida.

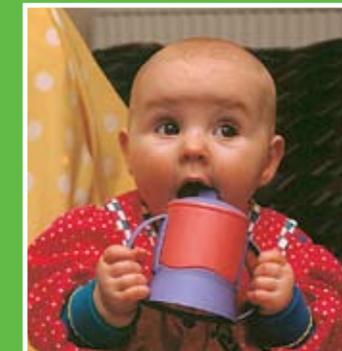
Cena

Judías blancas en salsa de tomate o pasta con salsa de queso y pan tostado. Fruta fresca o en compota. Bebida.

Por la noche

Pecho o leche infantil de fórmula en un vaso antiderrame.

Ahora muchas de las comidas de la familia son aptas para su bebé. Machaque unas cuantas cucharadas e inténtelo.



Todos los niños son diferentes. Tienen diferentes gustos y algunos progresarán más rápidamente que otros. Esto es totalmente normal. Si tiene alguna duda, consulte con su asistente sanitario a domicilio (Health Visitor).

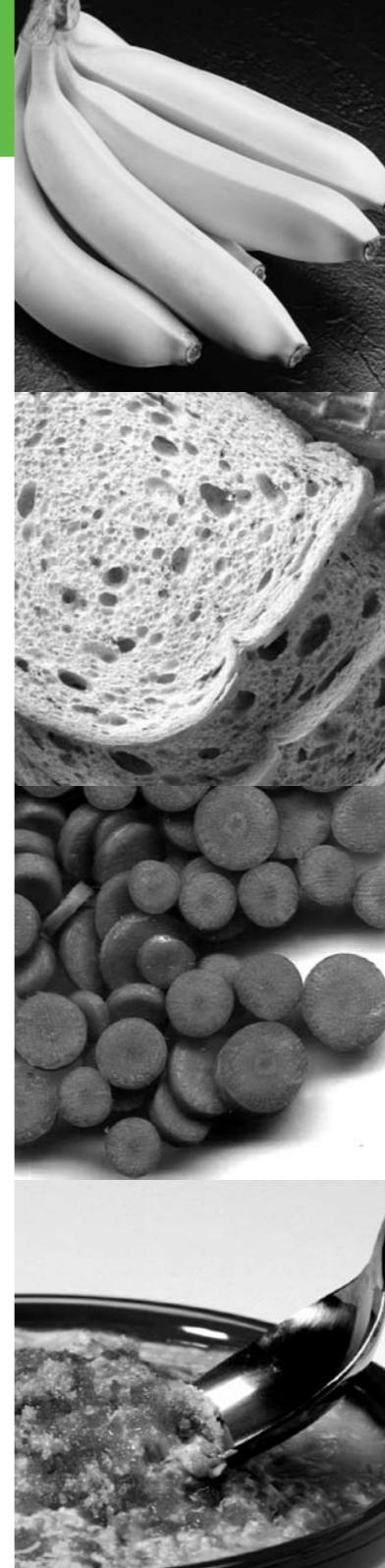
Guía de alimentación durante el destete

6 meses

12 meses

Grupo de alimentos	Primeros sabores	Avanzando
Leche, productos lácteos y sustitutos	Mínimo 600 ml de leche materna o infantil al día. Los productos elaborados con leche de vaca entera se pueden usar durante el destete a partir de los 6 meses (por ejemplo, yogur, natillas, salsa de queso).	500-600 ml de leche materna o infantil (de iniciación o de continuación) al día. También puede usar leche entera de vaca para mezclar los alimentos sólidos. Los quesos duros se pueden trocear o rallar para que el bebé los pueda coger y comer con las manos.
Pan, cereales, arroz, pasta y patatas	Mezcle cereales suaves con leche materna o infantil. Utilice cereales bajos en fibra (por ejemplo de arroz). Machaque o triture verduras con alto contenido en almidón.	2-3 raciones al día Empiece a introducir en la dieta del bebé algo de pan y cereales integrales. Las comidas se pueden triturar con una textura menos fina. Empiece a darle "comida que pueda coger con sus manos", por ejemplo, tostadas.
Frutas y verduras	Utilice verduras y frutas blandas cocidas en forma de puré ligero.	2 raciones al día Puede usar frutas o verduras naturales blandas (plátano, melón, tomate) para que el bebé coma solo con sus manos. Las verduras y frutas cocidas se pueden triturar con una textura más gruesa.
Carne, pescado, pollo y productos alternativos	Utilice carne/legumbres blandas cocidas. No añada sal/azúcar durante o después de la cocción.	1 ración al día Carne/pescado/legumbres blandos, picados o triturados y cocidos. Puede darle también huevo duro troceado de forma que lo pueda coger y comer con las manos.

Comiendo con la familia	Después de 1 año	Información adicional
500-600 ml de leche materna o infantil al día. También puede usar leche entera de vaca para mezclar los alimentos sólidos.	Mínimo 350 ml de leche entera al día o dos raciones de productos lácteos Leche entera para beber y quesos blandos.	Si rechaza la leche, utilice productos alternativos, como por ejemplo, el queso. Déle agua para beber. No le anime a tomar grandes cantidades de leche después de que haya cumplido un año (es decir >600 ml) pues reducirá su apetito por otros alimentos. Deje de usar el biberón después del año.
3-4 raciones al día Ofrézcale productos integrales. No le anime a comer alimentos con azúcar añadida. Los alimentos con alto contenido en almidón pueden tener la textura normal para adultos.	Mínimo 4 raciones al día Al menos una porción en cada una de las comidas. No fomente el consumo de alimentos con alto contenido en grasa, por ejemplo, patatas fritas de bolsa, aperitivos salados, pasteles.	La mayoría de los cereales de desayuno e infantiles están enriquecidos con hierro y vitamina B. Los cereales y pan integrales son una mayor fuente de nutrientes que las variedades blancas.
3-4 raciones al día Ofrézcale alimentos crudos o ligeramente cocidos, troceados o en palitos que pueda coger y comer solo. Zumo de naranja sin azúcar añadido bien diluido, sobre todo si su dieta no incluye carne.	Mínimo 4 raciones al día Ofrézcale fruta sin azúcar añadida si rechaza las verduras. Los alimentos pueden tener la misma textura que para adultos (aunque algunos alimentos fibrosos pueden ser difíciles, por ejemplo, el apio).	Puede que prefiera las verduras crudas, por ejemplo, zanahoria, tomate rallado o puede que tenga que disimularlos en sopas, pasteles y estofados. Para mejorar la absorción de hierro, déle vitamina C (frutas y verduras) en cada comida.
Mínimo 1 ración al día de origen animal o 2 de origen vegetal.	Mínimo 1 ración al día de origen animal o 2 de origen vegetal. Fomente el consumo de carne baja en grasa y pescado azul. Después del año puede usar paté de hígado.	Quite la grasa a la carne. Utilice poca o ninguna grasa cocinando. Los vegetarianos deberían usar una mezcla de alimentos ricos en proteínas, por ejemplo, macarrones con queso, legumbres secas y arroz.



Weaning:
What foods?
When? How Much?

Spanish

El destete:

¿Qué alimentos?

¿Cuándo?

¿Cuánto?

Este cuadro es una guía sobre qué alimentos dar y cuándo. Recuerde: deje que su hijo marque el ritmo.

Adaptación de Ruth Breese, Dietista de la Comunidad, de "El Destete y la Dieta a seguir en esta etapa", del Ministerio de Sanidad.

Elaborado por la Comunidad de Dietistas y Asistentes Sanitarios a Domicilio del Reino Unido.
Diseñado por Corporate Graphic Design © NHS Grampian 2009
CGD 090329